

## Modul 8: Imaginative Ermächtigung (von Eckhard Roediger)

**Ziel des Moduls:** *Das Selbstbehauptungsbedürfnis imaginativ verstärken*

Analog zu Modul 6 gibt es auch für internalisierende (blaue) Patient\*innen, also Ängstlich-Vermeidende und Unterordnende, ein Modul, um sie imaginativ in Kontakt mit ihrem „konstruktiven Ärger“ zu bringen, damit ihr (rotes) Selbstbehauptungsbedürfnis gestärkt wird. Dabei müssen wir aber – anders als in den anderen Modulen - die unterschiedlichen sozialen Rollenmodelle bei Männern und Frauen berücksichtigen.

Ermächtigung eines des **männlichen** Internalisierers

**Ablauf:** Wir machen am Ende des Moduls 7 weiter, wo Peter neben dem Selbstbehauptungs-Stuhl steht, wir daneben. *„Wenn das für Sie in Ordnung ist, möchte ich bitten, dass wir jetzt alle die Augen schließen. Peter, stellen Sie sich bitte vor, riesig groß und stark zu sein, vielleicht so ungefähr 3 Meter, - und voller Muskeln. Sie kommen daher wie ein tapferer Ritter in einem Märchen oder ein Krieger in einem Science Fiction Film... können Sie einmal versuchen, dieser Kraft in Ihrem Körper nachzuspüren und wie sich das anfühlt?...In den Beinen, Ihrer Brust, in Ihren Schultern, dem Rücken, den Armen...wenn Sie mögen, können Sie unter diesem Eindruck Ihre Körperhaltung ein wenig korrigieren..... Stellen Sie sich vor, Sie könnten Susanne nach Belieben verändern in einer Weise wie Sie möchten, ok? .....Was sagen und tun sie dann? .....Wie verhält sie sich dann Ihnen gegenüber?...Wie möchten Sie von ihr behandelt werden?... Was sind Sie bereit, dafür Susanne zu geben?..... Wie fühlt es sich an, Susanne so zu erleben?.....wie fühlt sich das in Ihrem Körper an?..... was sagen Sie jetzt Susanne?...Sagen sie es zu ihr direkt! Ggf. können wir ermutigen und soufflierend passende (d.h. auch realistische) Anregungen geben, die auf der Linie dessen sind, was der Klient sagt bzw. mutmaßlich sagen möchte. Wenn Peter sein Selbstbehauptungsbedürfnis im Rahmen des für ihn möglichen ausgedrückt hat sagt der Therapeut: „Gut. Soweit erst einmal. Spüren Sie bitte noch einmal bis in den Körper hinein, wie sich das jetzt anfühlt und halten Sie bitte dieses Gefühl, während ich zu Susanne gehe“.*

### Rückversicherung der Wirkung auf den/die Partner/in

Wir setzen uns zu Susanne, die die Augen weiter geschlossen hält: *„Susanne, Sie haben gehört was Peter gesagt hat. Was macht das mit Ihnen?.....Was spüren Sie im Körper?...Was ist ihr Impuls jetzt?“* Abhängig davon, in wieweit Susanne Bereitschaft zeigt, planen wir die nächsten Schritte:

- Wenn Susanne wenig Bereitschaft zeigt, auf die Vorstellungen von Peter einzugehen, kann entweder in Einzelsitzungen mit Susanne an schemabedingten Blockaden gearbeitet oder in einem „konstruktiven Paargespräch“ an möglichen Kompromissen im Umgang miteinander gearbeitet werden.
- Zeigt sich Susanne bereit, ihrerseits auf Peters Vorstellungen und Angebote zumindest teilweise einzugehen, gehen wir analog zu den Schritten „Annäherung des Paares“ in Modul 6 weiter vor.

Ermächtigung einer **weiblichen** Internalisiererin

**Ablauf:** Wie oben beginnen wir nebeneinanderstehend. Die Frau nennen wir jetzt Maria, den Mann Andreas (bzw. eine dominante Partnerin Andrea. Die therapierende Person zu Maria: *„Wenn möglich schließen wir jetzt alle die Augen. Maria, stellen Sie sich bitte vor Ihrem inneren Auge vor, wie Sie jetzt aufrecht und voller Kraft und Selbstbewusstsein hier stehen. Wie eine besonders heldenhaft starke Frau in einem Science fiction-Film...können Sie die geistige und körperliche Kraft in sich spüren?...wenn Sie das möchten, können Sie Ihre Haltung ein wenig anpassen oder korrigieren, ganz wie es Ihnen gefällt und wie es für Sie stimmt“.* Das kann ggf. durch eine entsprechende

Körperhaltung, ein sog. „power posing“, verstärkt werden. *„Ok, wenn Sie diese Kraft spüren, was möchten Sie jetzt zu Andrea/s sagen, der/die da vor Ihnen sitzt oder mit ihr/ihm tun, damit Sie besser zu ihrem Recht kommen. In welcher Weise möchten Sie jetzt Dinge selbst in die Hand nehmen?“* Auch hier können wir vorsichtig soufflieren. *„Wie fühlt sich diese Vorstellung bis in den Körper hinein an?.....Können sie das jetzt bitte mal direkt zu Andrea/s sagen?....was sind Sie bereit, im Gegenzug für Andrea/s zu tun?....Spüren Sie, wie sich das jetzt anfühlt und bleiben Sie bitte mit diesem Gefühl in Kontakt.“*

### **Rückversicherung der Wirkung auf den/die Partner/in**

Nun setzen wir uns neben Andrea/s, der/die immer noch die Augen geschlossen hält und fragt nach deren/dessen Erleben. Auch Maria setzt sich wieder auf Ihren Stuhl. Im Gegensatz zur männlichen Version oben ist der Impuls bzw. die Bereitschaft zu einer Umarmung eher unwahrscheinlich (und auch gar nicht nötig). Es ist absolut ausreichend, wenn Andrea/s ein Stück weit die Bedürfnisse von Maria akzeptiert und bereit ist, entsprechende Absprachen zu treffen. Das kann im Rahmen eines „konstruktiven Paargesprächs“ (siehe Modul 11) geschehen.

Falls sich Andrea/s den geäußerten Wünschen gar nicht oder nur sehr begrenzt zu öffnen bereit ist, kann auch mit Andrea/s in Einzelgesprächen an blockierenden Schemata gearbeitet werden. Danach ist die Bereitschaft auf Marias Wünsche und Angebote einzugehen möglicherweise etwas größer. Ansonsten werden die Bedingungen für ein Leben mit mehr Abstand besprochen.

**Mögliche Hausaufgabe:** Jedes Mal, wenn sich die Person im „Autopilotenmodus“ zurückziehen oder nachgeben möchte, kurz innehalten und prüfen, was ihr eigentlicher Wunsch ist und dann versuchen, etwas mehr auf das „rote Bein“ zu gehen und u versuchen, vorsichtig den Wunsch anzusprechen. Vielleicht einmal am Tag?